



# AIKIDO

ALBERTO FERREIRA

## Shodan - Preta

Mínimo de 80 aulas-dia como 1º Kyu e idade acima de 18 anos

### Tachi-Waza

- Katate ryote-dori
  - Kokyu-nage (3 formas)
  - Koshi-nage
- Ryote-dori
  - Ikkyo
  - Nikyo
  - Sankyo
  - Yonkyo
  - Yotegaeshi (2 formas)
- katadori-uchikomi
  - Ikkyo (2 formas)
  - Irimi-nage
- Hanmi handachi-Waza
  - katate-dori
    - Ikkyo
    - Kaiten-nage (uchi e soto)
    - Kote-gaeshi
    - Shiho-nage
    - Irimi-nage
  - Shomen-uchi
    - Ikkyo
    - Nikyo
    - Sankyo
    - Yonkyo
    - Kote-gaeshi
    - Irimi-nage
  - Yokomen-uchi
    - Ikkyo
    - Nikyo
    - Sankyo
    - Yonkyo
    - Kote-gaeshi
    - Irimi-nage
- Suwari-Waza
  - Katate ryote-dori
    - Ikkyo
    - Nikyo
    - Sankyo
    - Yonkyo
    - Kote-gaeshi
    - Irimi-nage

### · Tsuki

- Ikkyo
- Nikyo
- Sankyo
- Yonkyo
- Kote-gaeshi
- Irimi-nage

### · Ushiro-Waza

- Ryote -dori
  - Ikkyo
  - Nikyo
  - Sankyo
  - Yonkyo
  - Kote-gaeshi
  - Irimi-nage
  - Juji-garami
  - kokyu-nage (3 formas)

### · Katate kube-jime

- Koshi-nage
- Irimi-nage

### · Ushiro ryokata-dori

- Yonkyo

### · Ushiro ryo hiji-dori

- Ikkyo
- Sankyo
- Kokyu-nage

### · Aiki-ken

- Ken-no-kihon - Suburi  
(básico e combinação)

### · Aiki-jo

- Jo-no-kihon - Suburi  
(básico e combinação)
- Jo-no-awase
- Jo-no-kata

### · Jiyu-Waza (livre)

- Katate-dori
- Ryote-dori
- katate ryote-dori
- Shomen-uchi
- Yokomen-uchi
- Tsuki
- Ushiro